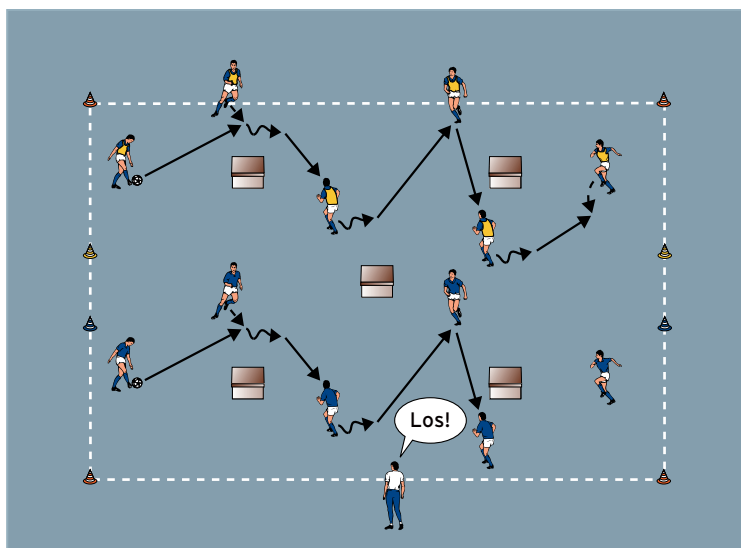


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Besetzung

von Mario Vossen (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler müssen nun 6 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des sechsten Passes leitet mit einem Pass die nächste Aktion ein und steigt anschließend auf einen Kasten.
- Welche Mannschaft besetzt zuerst 3 Kästen, gewinnt den Durchgang und erhält 1 Punkt?

Variationen

- Es darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.
- Die Spieler müssen mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- Untereinander nur mit rechts/links zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Anzahl der Pässe laut mitzählen.
- Der Ball sollte die Kästen möglichst nicht berühren.
- Die Mannschaften durch farbige Leibchen unterscheiden.